



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

| | Calorias (kcal) | Proteína (g) | Carboidrato (g) | Lipídio (g) | Fibra (g) | Cálcio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Magnésio (mg) | Sódio (mg) | Vit A (µg) | Vit C (mg) |
|---------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------------|------------|------------|------------|
| Média mensal – 4-5 anos | 828,52 | 32,18 | 127,47 | 21,10 | 11,17 | 276,89 | 4,44 | 3,61 | 132,06 | 663,00 | 261,67 | 106,72 |
| Média mensal – 6-10 anos | 961,23 | 39,43 | 148,35 | 23,34 | 11,85 | 292,81 | 4,95 | 4,42 | 148,71 | 904,61 | 293,73 | 110,81 |
| Média mensal – 11-15 anos | 1098,69 | 44,39 | 170,35 | 26,63 | 13,87 | 318,43 | 5,90 | 5,07 | 175,92 | 916,37 | 294,03 | 111,90 |

| | % de macronutrientes | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|---------|
| | Proteína | Carboidrato | Lipídio |
| Matutino – 4 a 5 anos | 15,54 | 61,54 | 22,92 |
| Matutino - 6 a 10 anos | 16,41 | 61,73 | 21,86 |
| Matutino – 11 a 15 anos | 16,16 | 62,02 | 21,82 |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| DIAS | | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------|--------------------------------|--|---|---|---|--|
| 04 a 08/10 | Lanche da Manhã 7:30 | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido | - Leite com café - Pão ou biscoito de queijo | - Creme de morango - Sanduíche saudável (pão francês, queijo mussarela, alface e tomate) | - Leite com achocolatado - Pão de milho com manteiga de leite | - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Bolo de cenoura |
| | Almoço 10:15 | - Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão | -Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz -Feijão -Mexerica | - Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão - Melancia | -Vinagrete -Estrogonofe de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela | -Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz / Feijão -Laranja |
| 11 a 15/10 | Lanche da Manhã 8:00 | | | -Leite com achocolatado - Rosca | -Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão) | - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne |
| | Almoço 10:15 | RECESSO | FERIADO | - Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão | - Salada de repolho e abacaxi -Picadinho de carne suína - Purê de batata - Arroz /Feijão - Banana | - Salada de alface e tomate - File de tilápia com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica |
| 18 a 22/10 | Lanche da Manhã 8:00 | - Refresco natural de caju (fruta ou polpa) -Pão francês com queijo muçarela derretido | - Leite com café - Pão ou biscoito de queijo | - Creme de morango - Sanduíche saudável (pão, queijo mussarela, alface e tomate) | - Leite com achocolatado - Pão francês com manteiga de leite | - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) -Bolo de cenoura |
| | Almoço 10:15 | - Salada de pepino e tomate - Carne ao molho - Arroz primavera (cenoura, vagem e cheiro verde) - Feijão | - Salada de cenoura ralada, couve em tirinhas finas e salsinha - Frango assado com batatas (coxa e sobrecoxa) -Arroz | - Salada de repolho e tomate -Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Milho verde refogado -Tutu de feijão (farinha) - Melancia | -Vinagrete - Estrogonofe de carne suína - Batatas coradas -Arroz -Abacaxi em rodela | -Salada verde de agrião, alface, e cheiro verde - Escondidinho de batata com frango (peito) - Arroz/Feijão -Laranja |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|---|--|---|----------------|---|
| | | - Mexerica | -Feijão | | | |
| 25 a 29/10 | Lanche da Manhã 8:00 | - Refresco natural de abacaxi (fruta ou polpa) - Pão francês com carne | -Leite com café - Pão de milho com manteiga de leite | - Refresco natural de maracujá (fruta ou polpa) - Sanduíche de forno (Pão francês com queijo mussarela e tomate em rodela) | | -Salada de frutas (abacaxi, banana, laranja e mamão) |
| | Almoço 10:15 | - Salada de repolho e abacaxi -Carne suína com batata - Arroz - Feijão | - Salada de repolho, cenoura ralada e maçã - Arroz Maria Izabel - Batata doce assada - Feijão - Melancia | - Salada de beterraba em cubos e cheiro verde - Galinhada (coxa e sobrecoxa) -Abobrinha refogada -Tutu de feijão - Banana | FERIADO | - Salada de alface e tomate - File de tilápia ao molho com batatas e tomate - Farofa de banana -Arroz/Feijão - Mexerica |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| ALIMENTO | QUANTIDADE | GRAMAS | TOTAL |
|----------------------------|-------------------|---|--------------|
| Açafrão | 4 | 0,3g | 1,2g |
| Achocolatado | 3 | 10g | 30g |
| Açúcar | 3x5g+ 9x15g | 20g (arroz doce, canjica e leite caramelado) 15 g (refresco, suco e curau), 5g (café) e 2,5g (fruta caramelada) | 150g |
| Arroz | 17x60g | 60g (almoço), 50g (lanche da tarde) e 30g (arroz doce) | 1.020g |
| Café | 3 | 3g | 9g |
| Extrato de tomate | 10 | 10g | 100g |
| Farinha de mandioca | 4x5g | 15g Farofa e 5g Tutu | 20g |
| Feijão | 15x25g | 25g, 15g (baião) e 10g (sopa) | 375g |
| Iogurte | - | 200 mL | - |
| Leite | 8x180ml+ 2x100ml | 180ml (leite fluido e mingau) 100ml (molho branco), 50ml (estrogonofe) | 1.640ml |
| Leite em pó | - | 25g | 325g |
| Óleo | 17 | 5mL | 85mL |
| Sal | 17 | 1g | 17g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| VERDURAS | 1ª semana | 2ª semana | 3ª Semana | 4ª Semana |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Agrião - 20g salada | 20g | - | 20g | - |
| Alface - 20g salada e 15g sanduíche | 35g | 20g | 35g | 20g |
| Abobora – 20g lanche e 30g almoço | - | - | - | - |
| Abobrinha - 20g lanche e 30g almoço | - | 30g | - | 30g |
| Alho - 1g | 5g | 5g | 5g | 4g |
| Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê | 130g | 100g | 130g | 100g |
| Batata doce – 20g lanche e sopa, 30g almoço, 70g escondidinho e purê | - | - | - | 30g |
| Beterraba - 20g lanche e 30g almoço | - | 30g | - | 30g |
| Cebola - 5g | 25g | 25g | 25g | 20g |
| Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, macarrão a primavera, salpicão e arroz à grega e 30g almoço | 50g | - | 50g | 30g |
| Cheiro verde - 1g | 1g | 1g | 1g | 1g |
| Chuchu – 20g lanche e | - | - | - | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino - OUTUBRO 2021

| | | | | |
|---|------|-----|------|-----|
| 30g almoço | | | | |
| Couve- 20g | 20g | - | 20g | - |
| Couve-flor- 20g | - | - | - | - |
| Mandioca-30g lanche e 30g almoço | - | - | - | - |
| Milho - 50g | 50g | | 50g | - |
| Pepino- 25g | 25g | - | 25g | - |
| Repolho – 20g lanche e macarrão primavera e 30g almoço | 30g | 30g | 30g | 60g |
| Tomate – 30g salada, 20g sanduíche e 15 molho recheio | 135g | 60g | 135g | 80g |
| Salsinha- 1g | 1g | - | 1g | - |
| Vagem- 20g no arroz à grega | 20g | - | 20g | - |
| Ovos | - | - | - | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| FRUTAS | 1ª semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Abacaxi – 150g sobremesa, 40g salada de frutas e 10g na salada salgada | 300g | 200g | 300g | 200g |
| Banana – 100g sobremesa, 40g leite enriquecido, salada de fruta, e sourbet e 20g creme e farofa. | 20g | 160g | 20g | 160g |
| Caju – 50g suco | 50g | - | 50g | - |
| Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e salada de fruta | 200g | 200g | 200g | 200g |
| Limão - 15g | - | - | - | - |
| Maçã - 80g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada | - | - | - | 10g |
| Mamão – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido | - | 40g | - | 40g |
| Melancia - 180g sobremesa | 180g | - | 180g | 180g |
| Maracujá - 50g suco | - | - | - | 50g |
| Mexerica – 150g sobremesa | 150g | 150g | 150g | 150g |
| Morango - 50g(duas unidades e leite enriquecido) | 50g | - | 50g | - |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| Carnes | 1ª semana | 2ª Semana | 3ª Semana | 4ª Semana |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche | 80g | - | 80g | 120g |
| Filé de pescado - 80g almoço e 40g lanche | - | 80g | - | 80g |
| Frango (coxa/sobrecoxa) - 120g almoço e 60g lanche | 240g | 120g | 240g | 120g |
| Frango peito - 80g almoço, 40g sopa e lanche | 80g | - | 80g | - |
| Suína - 80g almoço e 40g lanche | 80g | 80g | 80g | 80g |

| Iogurte, Queijo Mussarela, Polpa de fruta | 1ª Quinzena (04/10 a 15/10) | 2ª Quinzena (18/10 a 29/10) |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| Manteiga de leite - 5g | 5g | 10g |
| Polpa de frutas - 60g | 180g | 240g |
| Queijo Mussarela – 5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe | 45g | 65g |



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL- Turno Matutino – OUTUBRO 2021

| Data | Panificados |
|-------------|--|
| 04/10 | 01 unid. pão francês |
| 05/10 | 01 unid. pão ou biscoito de queijo (50g) |
| 06/10 | 01 unid. pão francês |
| 07/10 | 01 unid. pão de milho |
| 08/10 | Bolo de cenoura (50g) |
| 13/10 | 01 unid. rosca |
| 15/10 | 01 unid. pão francês |
| 18/10 | 01 unid. pão francês |
| 19/10 | 01 unid. pão ou biscoito de queijo (50g) |
| 20/10 | 01 unid. pão francês |
| 21/10 | 01 unid. pão francês |
| 22/10 | Bolo de cenoura (50g) |
| 25/10 | 01 unid. pão francês |
| 26/10 | 01 unid. pão de milho |
| 27/10 | 01 unid. pão francês |